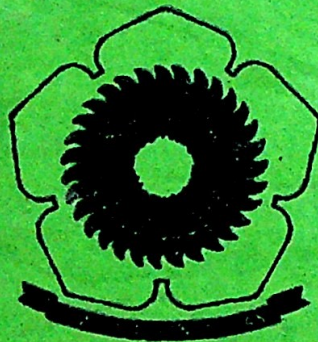


**LAPORAN PENELITIAN PENGALAMAN BELAJAR RISET
PEMAKAIAN SUPLEMEN PADA VEGETARIS DI KOTA PALEMBANG,
SUMATERA SELATAN**

**Telah dinilai dan dinyatakan diterima sebagai sebagian syarat-syarat
guna memperoleh sebutan Sarjana Kedokteran**



Oleh:

Irca

04013102117

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

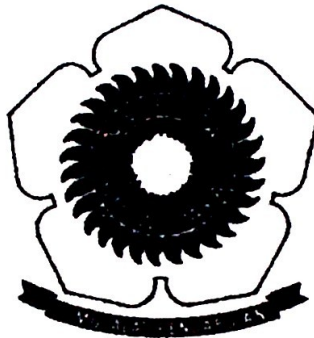
2005

**LAPORAN PENELITIAN PENGALAMAN BELAJAR RISET
PEMAKAIAN SUPLEMEN PADA VEGETARIS DI KOTA PALEMBANG,
SUMATERA SELATAN**



**Telah dinilai dan dinyatakan diterima sebagai sebagian syarat-syarat U P I
guna memperoleh sebutan Sarjana Kedokteran**

↳
613.2607
Irc
Do
C-051279
2005



12510 / 12792

Oleh:
Irc
04013102117

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2005**

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Penelitian Belajar Riset
Berjudul :

PEMAKAIAN SUPLEMEN PADA VEGETARIS DI KOTA
PALEMBANG, SUMATERA SELATAN

Oleh

Irca
04013102117

telah dinilai dan dinyatakan diterima sebagai sebagian syarat-syarat
guna memperoleh sebutan Sarjana Kedokteran.

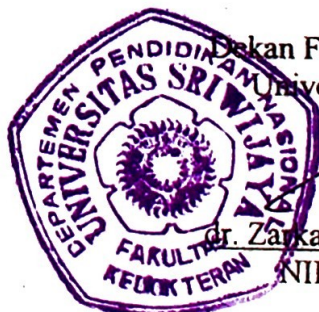
Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
Palembang, Juni 2005
Menyetujui,

Pembimbing Substansi

dr. Nazly Hanim, DA.Nut
NIP 130 344 904

Pembimbing Metodologi

dr. Syarif Husin, MS
NIP 132 015 145



Dekan Fakultas Kedokteran
Universitas Sriwijaya

dr. Zarkasih Anwar, SpA(K)
NIP 130 539 792

Motto:

Empat hal yang harus dicamkan dalam kehidupan ;

Percaya kepada Allah tanpa ragu sedikitpun ;

Berpikir jernih tanpa bergogas atau bingung ;

Mencintai setiap orang dengan tulus ;

Melakukan segala hal dengan semaksimal mungkin dan motif termulia ;

Hellen Keller

Kupersembahkan untuk ;

● *Mama & Papa*

● *Keluargaku*

● *Sahabat- sahabatku*

● *Teman- temanku*

ABSTRAK

PEMAKAIAN SUPLEMEN PADA VEGETARIS DI KOTA PALEMBANG, SUMATERA SELATAN

(Irca, 2005, 46 halaman)

Vegetarian adalah salah satu pola makan yang berpantang daging, atau menghindari diri dari makanan yang mengandung nyawa, dan hanya mengkonsumsi sayur-sayuran serta bahan makanan lainnya. Vegetarian dibagi menjadi 6 yaitu vegans, lacto, lacto-ovo, fluctarian, semi vegetarian dan pesco.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif krosseksional yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan bagi masyarakat di kota Palembang khususnya para vegetarian tentang suplemen sehingga dapat tercapai status kesehatan yang baik. Pengumpulan data dilakukan dengan cara menggunakan pengisian kuesioner oleh responden. Penelitian ini dilaksanakan di kota Palembang dengan jumlah sampel 30 orang

Dari 30 orang didapatkan 3 orang yang menganut aliran jenis vegans, 2 orang jenis lacto, 20 orang jenis lacto-ovo, dan 5 orang jenis pesco. Responden perempuan banyak bervegetarian jenis lacto-ovo (36,7%) dan responden laki-laki (30,0%) yang dominan dianut oleh warga keturunan Cina (86,7%). Responden terbanyak memulai bervegetarian pada rentang usia 11-25 tahun (63,4%) dengan alasan faktor kesehatan dan agama. Responden umumnya mempunyai tingkat pengetahuan yang bagus tentang definisi suplemen dan mempunyai tingkat pendidikan SMA sampai S₂ (50%). Sebanyak 22 responden (73,3%) mengkonsumsi suplemen yang umumnya bervegetarian jenis lacto-ovo, dan 8 responden (26,7%) tidak mengkonsumsi suplemen; Tidak ada perbedaan tingkat kesehatan antara yang mengkonsumsi dan tidak mengkonsumsi suplemen. Untuk menjaga kesehatan tubuh merupakan alasan responden pada umumnya dalam menggunakan suplemen. Jenis suplemen terbanyak yang dikonsumsi responden adalah vitamin B_{complex} (20,5%) dan vitamin B₁₂. Manfaat yang dirasakan responden setelah mengkonsumsi suplemen umumnya membuat tubuh menjadi lebih sehat dan segar (28,9%) dan sebagian besar responden (77,3%) tidak merasakan efek samping dari suplemen yang mereka konsumsi.

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pemakaian suplemen dari para vegetarian umumnya sudah baik, namun masih diperlukannya penyuluhan dan pelayanan tentang pemakaian suplemen yang tepat sehingga dapat meningkatkan pola hidup sehat terutama pada para vegetarian.

Kata kunci: suplemen, vegetarian, vitamin, mineral.

ABSTRAK

PEMAKAIAN SUPLEMEN PADA VEGETARIS DI KOTA PALEMBANG, SUMATERA SELATAN

(Irca, 2005, 46 halaman)

Vegetarian adalah salah satu pola makan yang berpantang daging, atau menghindari diri dari makanan yang mengandung nyawa, dan hanya mengonsumsi sayur-sayuran serta bahan makanan lainnya. Vegetarian dibagi menjadi 6 yaitu vegans, lacto, lacto-ovo, fluctarian, semi vegetarian dan pesco.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif krosseksional yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan bagi masyarakat di kota Palembang khususnya para vegetarian tentang suplemen sehingga dapat tercapai status kesehatan yang baik. Pengumpulan data dilakukan dengan cara menggunakan pengisian kuesioner oleh responden. Penelitian ini dilaksanakan di kota Palembang dengan jumlah sampel 30 orang

Dari 30 orang didapatkan 3 orang yang menganut aliran jenis vegans, 2 orang jenis lacto, 20 orang jenis lacto-ovo, dan 5 orang jenis pesco. Responden perempuan banyak bervegetarian jenis lacto-ovo (36,7%) dan responden laki-laki (30,0%) yang dominan dianut oleh warga keturunan Cina (86,7%). Responden terbanyak memulai bervegetarian pada rentang usia 11-25 tahun (63,4%) dengan alasan faktor kesehatan dan agama. Responden umumnya mempunyai tingkat pengetahuan yang bagus tentang definisi suplemen dan mempunyai tingkat pendidikan SMA sampai S₂ (50%). Sebanyak 22 responden (73,3%) mengkonsumsi suplemen yang umumnya bervegetarian jenis lacto-ovo, dan 8 responden (26,7%) tidak mengkonsumsi suplemen; Tidak ada perbedaan tingkat kesehatan antara yang mengkonsumsi dan tidak mengkonsumsi suplemen. Untuk menjaga kesehatan tubuh merupakan alasan responden pada umumnya dalam menggunakan suplemen. Jenis suplemen terbanyak yang dikonsumsi responden adalah vitamin B_{complex} (20,5%) dan vitamin B₁₂. Manfaat yang dirasakan responden setelah mengkonsumsi suplemen umumnya membuat tubuh menjadi lebih sehat dan segar (28,9%) dan sebagian besar responden (77,3%) tidak merasakan efek samping dari suplemen yang mereka konsumsi.

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pemakaian suplemen dari para vegetarian umumnya sudah baik, namun masih diperlukannya penyuluhan dan pelayanan tentang pemakaian suplemen yang tepat sehingga dapat meningkatkan pola hidup sehat terutama pada para vegetarian.

Kata kunci: suplemen, vegetarian, vitamin, mineral.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dihaturkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmatNya-lah sehingga akhirnya dapat menyelesaikan laporan Pengalaman Belajar Riset (PBR) yang berjudul “Pemakaian Suplemen pada Vegetaris di kota Palembang, Sumatera Selatan” sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran.

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya peneliti sampaikan kepada :

1. dr. Nazly Hanim, DA.Nut selaku dosen pembimbing substansi.
2. dr. Syarif Husin, MS yang telah banyak membantu dalam memberikan bimbingan dan saran yang sangat berguna selama penelitian ini.
3. Pendeta Hengky Wijaya selaku pimpinan gereja Advent yang telah memberikan waktu dan izin dalam pengambilan data.
4. Sutina selaku pengurus vihara Maitreiya Khirti yang telah membantu dalam pengambilan data.
5. Semua responden yang telah bersedia meluangkan waktu.
6. Mama dan papa, terima kasih untuk cinta, kasih dan doa yang selalu mengalir.
7. Kakak, Kyai, Achek, dan Achak yang telah memberikan doa dan dukungan.
8. Putri teman seperjuangan, sehidup, semati yang telah bersama-sama berjuang jatuh bangun dalam menyelesaikan PBR ini. CAIYO!
9. Dian, Ari, Fenni, dan Tia atas doa, dukungan dan bahan-bahan gosip yang cukup menyegarkan pikiran dan kalbu.
10. Arrie dengan program diet yang tak kunjung memberikan hasil, terima kasih doanya ri!
11. Verdi “Titi” dengan bisnis ORIFLAME dan ‘fasilitas’ yang cukup membantu dalam menyelesaikan penelitian ini.
12. Cipta dengan cerita tentang cewek-cewek yang tak kunjung dapat, BERJUANG cip!

13. Nico yang sensitif dengan suku PADANG dan “Lisa” Bersama Kita Bisa ko!
14. Enti dan Soma yang terus memberikan dukungan dalam hal cinta dan cita
15. Kak Alul yang telah bersedia mengedit dan membantu menyelesaikan laporan PBR dengan “lapang dada”.

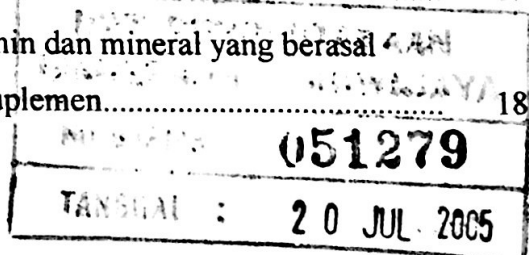
Akhir kata, penulis sadar dengan sepenuhnya bahwa laporan penelitian ini pasti tidak luput dari kesalahan dan kekurangan. Untuk itu, kritik dan saran sangat diharapkan, agar di kemudian hari kesalahan yang sama tidak diulang lagi oleh penulis jika suatu saat nanti ada kesempatan bagi penulis untuk kembali mengadakan penelitian.

Palembang, Juni 2005

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	2
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.3.1 Tujuan Umum.....	3
1.3.2 Tujuan Khusus.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSATAKA	
2.1 Vegetarian.....	5
2.1.1 Definisi Vegetarian.....	5
2.1.2 Kelompok Vegetarian.....	6
2.1.3 Manfaat Vegetarian	7
2.1.4 Beberapa Nutrisi dan Vitamin yang perlu diperhatikan untuk seorang vegetarians.....	9
2.2 Suplemen	15
2.2.1 Keseimbangan vitamin dan mineral.....	17
2.2.2 Perbedaan sumber vitamin dan mineral yang berasal dari makanan dengan suplemen.....	18



BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian	21
3.2 Lokasi Penelitian	21
3.3 Waktu Penelitian.....	21
3.4 Populasi Penelitian	21
3.5 Sampel Penelitian	22
3.6 Cara Mengumpulkan Data.....	22
3.7 Variabel Penelitian.....	22
3.8 Definisi Operasional	23
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Karakteristik Sosiodemografi	27
4.2 Riwayat Vegetarian	27
4.3 Jenis Vegetarian Menurut Berbagai Aspek	31
4.3.1 Aspek Jenis Kelamin	31
4.3.2 Aspek Tingkat Umur	32
4.3.3 Aspek Agama	33
4.3.4 Aspek Tingkat Pendidikan.....	33
4.3.5 Aspek Tingkat Pekerjaan.....	34
4.3.6 Aspek Umur Mulai Menjadi Vegetarian	35
4.3.7 Aspek Lamanya Menjadi Responden	35
4.3.8 Aspek Alasan Menjadi Vegetarian	36
4.4 Pemakaian Suplemen Menurut Berbagai Aspek	37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	45
5.1 Kesimpulan.....	45
5.2 Saran	46

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Persentase responden menurut umur dan jenis kelamin.....	27
Tabel 1.2	Persentase responden menurut agama dan suku bangsa.....	28
Tabel 1.3	Persentase responden menurut pekerjaan dan tingkat pendidikan	28
Tabel 2.1	Persentase responden menurut umur mulai menjadi vegetarian	29
Tabel 2.2	Persentase responden menurut lamanya menjadi vegetarian	29
Tabel 2.3	Persentase responden menurut jenis vegetarian yang mereka jalani	30
Tabel 2.4	Persentase responden menurut alasan menjadi vegetarian.....	30
Tabel 2.5	Distribusi umur responden menurut agama.....	31
Tabel 3.1	Distribusi jenis kelamin responden menurut jenis vegetarian.....	31
Tabel 3.2	Distribusi umur responden menurut jenis vegetarian.....	32
Tabel 3.3	Distribusi agama responden menurut jenis vegetarian.....	33
Tabel 3.4	Distribusi tingkat pendidikan menurut jenis vegetarian.....	33
Tabel 3.5	Distribusi pekerjaan responden menurut jenis vegetarian	34
Tabel 3.6	Distribusi umur responden mulai menjadi vegetarian menurut jenis vegetarian.....	35
Tabel 3.7	Distribusi lamanya responden menjadi vegetarian menurut jenis vegetarian	35
Tabel 3.8	Distribusi alasan responden menjadi vegetarian menurut jenis Vegetarian.....	36
Tabel 4.1	Distribusi pengetahuan vegetaris tentang suplemen menurut tingkat pendidikan	37
Tabel 4.2	Distribusi komsumsi suplemen para vegetaris menurut tingkat umur.....	38
Tabel 4.3	Distribusi pemakaian suplemen menurut jenis vegetarian	38
Tabel 4.4	Distribusi komsumsi suplemen menurut jenis kelamin.....	39

Tabel 4.5	Distribusi alasan menggunakan suplemen menurut jenis vegetarian	40
Tabel 4.6	Persentase keadaan kesehatan responden dalam 6 bulan terakhir	40
Tabel 4.7	Persentase Penyakit atau alasan responden mengunjungi dokter/RS dalam 6 bulan terakhir	41
Tabel 4.8	Distribusi perbedaan tingkat kesehatan konsumsi suplemen pada para vegetarian.....	42
Tabel 4.9	Distribusi jenis-jenis suplemen yang digunakan menurut jenis vegetarian	42
Tabel 4.10	Distribusi manfaat yang dirasakan selama penggunaan suplemen menurut jenis vegetarian.....	43
Tabel 4.11	Efek samping penggunaan suplemen menurut jenis vegetarian pada vegetarian yang mengkonsumsi suplemen.....	44

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Belakangan ini suplemen telah membanjiri pasaran dalam dan luar negeri dengan prosentase yang cukup signifikan. Di Indonesia belum ada data yang menunjukkan prosentase berapa banyak yang dihabiskan untuk membeli food supplement. Di Amerika kurang lebih 40% penduduk berusia dewasa menghabiskan kurang lebih 3 milyar dolar setahun untuk membeli suplemen vitamin dan mineral. Sekalipun suplemen belum pasti bermanfaat, konsumen cenderung percaya pada produk suplemen karena produsen dan distributor menggunakan cara-cara pemasaran yang mampu menarik konsumen. Namun pakar kesehatan di dunia sering mengaitkan kesehatan dengan pola makan yang sempurna dan berkhasiat. Sejak lebih 2000 tahun lalu Hipocrates telah menganjurkan “jadikanlah makanan anda sebagai obat, dan obat anda sebagai makanan”⁷.

Banyak orang sekarang menerapkan pola diet alternatif yang membatasi beragam vitamin dan mineral yang dikonsumsi. Misalnya vegetarian yang tidak makan daging sehingga sulit bagi mereka untuk mendapat vitamin dan mineral yang komplet dengan cara alami. Bagi mereka, minum suplemen adalah salah satu kunci untuk menuju hidup yang sehat sementara mereka masih menjalani diet pilihan tersebut. Mereka yang menjalani diet penurunan kalori atau diet rendah lemak bisa mendapat manfaat dari suplemen multivitamin dan mineral untuk memenuhi semua kebutuhan dasar. Hambatan besar menjadi penganut vegetarian atau vegetaris adalah kekhawatiran kekurangan protein, lemak, kalsium, zat besi, dan vitamin B₁₂. Zat-zat gizi itu banyak terdapat dalam daging. Vegetarian yang sebelumnya pemakan daging, mempunyai cadangan vitamin B₁₂ yang diperkirakan tak habis selama 20-30 tahun⁷..

Ada kelompok vegetaris yang memilih menjadi vegetarian karena kondisi penyakit yang diidapnya, misalnya lemak darah yang tinggi, pengidap asam urat, gagal ginjal, atau penyakit gangguan metabolisme protein. Pada penelitian

sebelumnya yang dilakukan oleh Euis Resteti, 1998, tentang status gizi pada vegetarian, didapatkan bahwa protein yang dikonsumsi oleh vegetarian umumnya di atas normal, jadi walaupun vegetarian tidak mengonsumsi daging, mereka tetap mendapat asupan protein yang cukup. Namun, sebaliknya pada asupan kalori yang dikonsumsi vegetarian umumnya di bawah standar normal. Pada vegetarian yang kekurangan protein dan lemak kemungkinan vegetarian akan kekurangan vitamin-vitamin yang larut dalam lemak dan yang berinteraksi atau yang memerlukan protein dalam metabolismenya.

Sebagian besar orang mendapat cukup nutrisi dari makanan sehari-hari. Namun, selalu ada orang yang mendapat sedikit asupan vitamin khusus atau secara medis pada waktu tertentu membutuhkan suplemen khusus. Sebetulnya apakah perlu mengonsumsi food supplement? Ataukah hanya diperuntukkan untuk kalangan tertentu saja seperti kaum vegetarian contohnya? Bagaimana caranya memilih food supplement yang tepat? Di Indonesia sendiri belumlah banyak LSM, yayasan ataupun lembaga, organisasi lainnya yang berkeimpung didalam masalah pemakaian suplemen pada vegetarian itu sendiri, juga belum ada penelitian yang membahas tentang suplemen para vegetarian. Oleh karena itu maka penelitian ini akan berupaya mencari tahu tentang pemakaian suplemen pada kelompok vegetarian dengan demikian akan didapat gambaran kebaikan maupun keterbatasan dari pemakaian suplemen. Penelitian ini akan dilaksanakan di kota Palembang karena peneliti tinggal di daerah tersebut.

1.2 Rumusan masalah

Menjadi vegetarian tidak hanya memilih pola hidup berpantang daging dan jenis makanan tertentu, tetapi juga dituntut memiliki pengetahuan yang cukup tentang bervegetarian. Keterbatasan pengetahuan tentang bahan makanan dan jenis makanan menyebabkan penganut vegetarian rentan terkena defisiensi gizi. Hal ini juga berpengaruh terhadap pemilihan dan pemakaian suplemen pada penganut vegetarian, terutama golongan vegans, vegetarian murni yang sama sekali tidak makan makanan

yang berasal dari hewan termasuk susu dan telur. Keadaan demikian bisa menyebabkan kekurangan vitamin B₁₂, karena vitamin ini banyak terdapat pada makanan dari produk hewani, produk nabati yang mengandung vitamin B₁₂ hanya tempe. Tidak hanya kekurangan vitamin B₁₂ tetapi penganut vegetarian bisa mengalami defisiensi vitamin D, hal ini biasanya terjadi pada mereka yang tinggal di daerah yang jarang terpapar matahari. Hal yang menjadi masalah adalah sebagai berikut:

- a. Bagaimana pengetahuan vegetaris mengenai definisi suplemen?
- b. Apakah mereka mengkonsumsi suplemen?
- c. Jenis suplemen apa yang digunakan juga alasan vegetaris dalam memilih suplemen tersebut?
- d. Bagaimana perbedaan tingkat kesehatan antara vegetaris yang mengkonsumsi suplemen dan yang tidak mengkonsumsi?
- e. Apakah ada perbedaan dalam pemakaian suplemen pada tiap jenis aliran vegetarian?
- f. Manfaat dan efek samping yang dirasakan vegetaris selama mengkonsumsi suplemen tersebut?

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Meningkatkan pengetahuan bagi masyarakat khususnya para vegetaris tentang suplemen sehingga dapat tercapai status kesehatan yang baik.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1.3.2.1 Mengidentifikasi karakteristik para vegetaris di kota Palembang
- 1.3.2.2 Mengidentifikasi tingkat pengetahuan vegetaris terhadap suplemen
- 1.3.2.3 Mengetahui pemakaian suplemen pada vegetaris
- 1.3.2.4 Mengidentifikasi jenis-jenis suplemen yang biasa digunakan
- 1.3.2.5 Mengetahui alasan dalam menggunakan suplemen tersebut

- 1.3.2.6 Mengidentifikasi perbedaan tingkat kesehatan antara vegetarian yang mengkonsumsi suplemen dan yang tidak mengkonsumsi suplemen
- 1.3.2.7 Mengidentifikasi perbedaan pemakaian suplemen pada tiap jenis aliran vegetarian
- 1.3.2.8 Mengidentifikasi manfaat dan efek samping yang dirasakan selama mengkonsumsi suplemen.

1.4 Manfaat penelitian

- **Bagi pembangunan**

Meningkatkan kesadaran masyarakat khususnya para vegetarian dalam memenuhi kebutuhan gizi mereka yang belum tercukupi dalam mengkonsumsi makanan sehari-hari dengan menggunakan suplemen, sehingga akan berpengaruh terhadap produktivitas kerja yang mendukung pembangunan negara.

- **Bagi institusi kesehatan dan pendidikan**

Dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi institusi kesehatan dalam memberikan pelayanan dan penyuluhan kepada masyarakat khususnya para vegetarian tentang pemakaian suplemen yang tepat. Dalam bidang pendidikan diharapkan penelitian ini dapat menambah khasanah pengetahuan bagi mahasiswa sebagai bahan referensi untuk melakukan penelitian di masa yang akan datang. Bagi institusi pendidikan non formal misalnya sekolah minggu di vihara dan gereja diharapkan dapat memberikan informasi mengenai suplemen yang diperlukan bagi para vegetarian.

- **Bagi para vegetarian**

Vegetarian diharapkan mempunyai informasi yang benar tentang pemakaian suplemen, dapat mengetahui manfaat dan efek samping tentang suplemen dan bisa memilih suplemen yang diperlukan untuk kaum vegetarian, sehingga dapat meningkatkan kesehatan vegetarian.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ngafenan, Mohammad. 1996. *Vegetarian: lezat lebih sehat tanpa daging*. Solo: CV ANEKA
2. S. Mulyono. 2003. *Manfaat tidak makan daging*. Jakarta: Dian Darma
3. Hanim, Nazly. *Perencanaan menu adekuat*. Bagian Gizi: FK UNSRI
4. Guyton & Hall. 1996. *Fisiologi kedokteran*. Jakarta: EGC
5. Arisman. 2002. *Gizi dalam daur kehidupan*. Jakarta: EGC
6. A.P. Bangun, MH. 2003. *Vegetarian: Pola hidup sehat berpantang daging*. Jakarta: Agro Media Pustaka
7. Balch. Phyllis A, James F. Balch. 2000. *Prescription for nutritional healing*. New York: Avery
8. Rosman, Ahmad. 2004. *Pusat Racun Negara: Suplemen, Vitamin & Mineral*, (<http://www.diffy.com/kesehatan/beritasehat/detail.php?id=3278>)
9. Wardhana, Wade. 2004. *Yang sering ditanyakan tentang vegetarian*, (<http://www.depkes.go.id/index.php?option=articles&task=newarticle&artid=19&hemid=3>)
10. Girang, Ogi. 2004. *Makan untuk hidup bukan hidup untuk makan*, (http://www.geocities.com/paul_straight/hidupmakan.htm)
11. Handoyo. 2003. *Tao Indonesia: Vegetarian beresiko kekurangan vitamin B₁₂*, (http://www.mail_archive.com/tao_indonesia@lists.quanshui.org/msg00036.htm)
12. Ochie. 2004. *Makanan Suplemen*, (http://www.medicastore.com/cybermed/detail_pvk.php?idktg=10&iddtl=273)
13. Murjiah. 2004. *Kapan kita butuh suplemen vitamin*, (<http://www.diffy.com/kesehatan/?pg=570>)